

熱中症に注意しましょう！



熱中症とは、暑い環境にいることによって、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなる病気です。

毎年多くの方が熱中症にかかり、平成28年6月～9月の熱中症による死亡者は、579人にのぼります。（厚生労働省 平成28年人口動態統計月報より）

熱中症は、本格的に暑くなる前の梅雨明けにも多く発生します。それほど気温が高くない場合や、室内や夜間でも発生しますので、「自分は大丈夫」と思わないようにしましょう。

熱中症のおもな症状

軽い症状

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 手足のしびれ
- 気分の不快

やや重い症状

- ズキンズキンとする頭痛
- 吐き気・嘔吐
- 体がぐったりする

重い症状

- 意識がない
- けいれん
- 手足が動かない
- 体温が高い

現場で応急処置を

急いで病院へ

すぐに救急車を

体の冷やし方

- ☆ 露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などであおぐ
- ☆ 首筋、わきの下、脚の付け根などを冷やす



こんな人は特に注意が必要です！！

- 高齢者
- 赤ちゃん・子ども
- 屋外で作業する人
- キッチンで火を使う人
- スポーツをする人



☆ こんな人も注意！

- 肥満
- 持病がある（糖尿病・心臓病など）
- 低栄養状態
- 脱水状態（下痢、インフルエンザ）
- 体調不良（二日酔い、寝不足など）

※脳卒中（脳梗塞）は脱水などがおこりやすい

夏（6～8月）に多く発症します

予防と対策

① 暑さに負けない体づくり

- 水分をこまめにとろう
- 塩分をほどよくとろう
- 睡眠環境を快適に保とう
- 丈夫な体を作ろう

② 暑さに対する工夫

- 気温と湿度をいつも気にしよう
- 室内を涼しくしよう
- 衣服を工夫しよう
- 日差しをよけよう
- 冷却グッズを利用しよう

